

HUBUNGAN *POWER* TUNGKAI, KECEMASAN TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 21 TANJUNG JABUNG TIMUR

Ilham

Bugis.ilham@yahoo.co.id

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi
Kampus Pinang Masak, Mendalo - Darat Jambi 36361

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan *power* tungkai, kecemasan dengan ketepatan tendangan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 21 Tanjung Jabung Timur. Adapun rumusan masalahnya adalah sebagai apakah ada hubungan *Power* tungkai, kecemasan dengan ketepatan tendangan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 21 Tanjung Jabung Timur. Jenis penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, dengan variabel bebas *power* tungkai dan kecemasan sedang variabel terikat ketepatan tendangan. Instrumen yang di gunakan untuk mengetahui *Power* tungkai dilakukan tes *power* dengan menggunakan tes *Standing Boar Jump*, untuk mengetahui kecemasan dilakukan tes kecemasan dengan menggunakan angket, untuk mengetahui ketepatan tendangan dilakukan tes ketepatan tendangan kegawang yang telah diberi petak-petak ukuran beserta nilainya. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian diperoleh $F_{hitung} = 4,21 > F_{tabel} 3,58$, hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara *Power* Tungkai, kecemasan dengan ketepatan tendangan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 21 Tanjung Jabung Timur. Dengan demikian dapat di simpulan bahwa Terdapat hubungan *Power* tungkai, kecemasan dengan ketepatan tendangan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 21 Tanjung Jabung Tumur.

Kata kunci : *Power* tungkai, kecemasan, ketepatan tendangan.

PENDAHULUAN

Dalam UU RI No. 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional dikemukakan bahwa olahraga merupakan segala kegiatan yang sistmatis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Berkaitan dengan hal tersebut, maka perlu kiranya dilakukan kegiatan ekstrakurikuler dalam rangka memenuhi tujuan di atas. Melakukan aktivitas olahraga mempunyai banyak tujuan diantaranya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta membentuk keterampilan tertentu.

Pendidikan jasmani diberikan sebagai salah satu mata pelajaran dalam

rangka mencapai tujuan pendidikan melalui pengalaman gerak yang harus dilakukan oleh peserta didik. Menurut Cholik Mutohir (2011) Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Salah satu jenis olahraga yang sangat populer dan dikenal masyarakat saat ini adalah sepakbola, Sepakbola

adalah sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya Batty Eric (2011). Hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepakbola. Meskipun sebagian tidak menggemari atau memainkannya, minimal mereka mengetahui keberadaan olahraga ini.

Dalam permainan sepakbola, Setiap tim berusaha memperoleh kemenangan dengan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin, hal ini dapat terjadi apabila pemain menguasai teknik seperti: (1) Menendang Bola, (2) Mengontrol bola dengan anggota tubuh seperti kaki, kepala, dada, (3) Menyundul bola, (4) Menggiring bola, (5) Melakukan tackling, (6) Menangkap bola (bagi penjaga gawang/kipper). Penguasaan teknik ini tidak terjadi begitu saja tetapi melalui proses latihan.

Dari hasil pengamatan penulis pada saat latihan ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 21 Tanjung Jabung Timur terlihat sering kali tendangan kearah gawang yang dilakukan diluar garis pinalti hasilnya melenceng ke atas, ke samping atau meskipun mengarah ke gawang tepat pada penjaga gawang sehingga mudah ditangkap oleh penjaga gawang tersebut. Sedangkan tendangan yang baik adalah tendangan yang dapat mengecoh penjaga gawang sehingga bola dapat dikatakan goal. Kesalahan dalam melakukan tendangan pada permainan sepakbola dapat terjadi karena pemain kurang fokus saat melakukantendangan, hal ini dapat terjadi karena kecemasan pemain yang timbul saat ingin melakukan tembakan ke gawang. Menurut Singgih, D. Gunarsa, (2004) kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tak aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar. Kecemasan dalam pertandingan

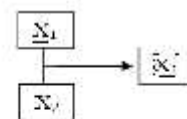
akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan atau prestasi.

Selain kecemasan yang sangat mendukung dalam melakukan tendangan adalah power tungkai. Menurut Syafrudin, (1992) *Power* merupakan kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kecepatan kontraksi tinggi. sedangkan Arsil, (1999) *Power* adalah merupakan hasil perkalian dari kecepatan maksimum dengan kekuatan maksimum.

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu apakah ada hubungan *Power* tungkai, kecemasan dengan ketepatan tendangan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 21 Tanjung Jabung Timur?.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di lapangan halaman SMP Negeri 21 Tanjung Jabung Timur, pada minggu pertama dan kedua bulan Oktober 2013. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yang melihat hubungan antara variabel bebas (*power* tungkai dan kecemasan) dengan variabel terikat (ketepatan tendangan), dengan menggunakan rancangan seperti berikut:



Keterangan :

X1 - Power Tungkai

X2 - Kecemasan

Y - Ketepatan Tendangan

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler sepek bola SMP Negeri 21 Tanjung Jabung Timur berjumlah 17 orang. Sementara sampel adalalah seluruh anggota populasi.

Instrumen yang di gunakan untuk mengetahui Power tungkai dilakukan tes power dengan menggunakan tes *Standing Boar Jump*, untuk mengetahui kecemasan dilakukan tes kecemasan dengan menggunakan angket, untuk mengetahui ketepatan tendangan dilakukan tes ketepatan tendangan dengan menggunakan alat berikut:

0,00m	0,50m	1,00m	1,50m	2,00m	2,50m	3,00m
5						
4						
3						
2						
1						
0						

Skema Tes Ketepatan *Shooting*
Sumber : Nurhasan, (2001)

Cara pelaksanaan sebagai berikut:

1. Letakkan bola pada titik 16,5 m dari gawang tepat pada pertengahan gawang.
2. Pemain menendang bola sebanyak 3 kali tanpa diberi aba-aba.
3. Skor tembakan adalah angka yang telah ditentukan pada gawang yang dikenai oleh bola.

Jika bola mengenai garis pembatas, maka diberikan skor tertinggi yang berada disekitar perkenaan bola. Sedangkan jika bola tidak masuk ke gawang maka diberi skor nol.

Tes *Standing Boar Jump*

Cara pelaksanaannya:

1. Testee berdiri di belakang garis batas papan tolakan.
2. Kedua kaki sejajar, dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut lebih kurang 45^0 , kedua lengan lurus kebelakang.
3. Testee menolak kedepan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Masing-masing testee diberikan tiga kali pengulangan.
4. Hasil lompatan testee diukur dari bekas pendaratan dari anggota badan yang terdekat dari garis tolakan sampai dengan garis tolakan. Nilai yang diperoleh testee

adalah hasil lompatan terjauh yang diperoleh dari ketiga lompatan.



Tes *standing Brood Jump*
Sumber: Arsil, 2010

Tes Kecemasan

Tes kecemasan dilakukan dengan membagikan kuesioner secara terbuka yang berisi pertanyaan kepada sampel untuk di jawab. Cara menjawab cukup member tanda cek pada kolom SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), SST (sangat tidak setuju). Untuk pertanyaan positif apabila peserta memilih SS diberikan skor 4, S diberikan skor 3, TS diberikan skor 2, SST diberikan skor 1. Untuk pertanyaan negatif apabila peserta memilih SS diberikan skor 1, S diberikan skor 2, TS diberikan skor 3, SST diberikan skor 4.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis secara statistik menggunakan *korelasional product moment*. Sebelum data dianalisis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan uji *Lilliefors* dan uji linearitas persamaan *regresi* pada taraf signifikan 0,05. Rumus korelasi *Product Moment* oleh Pearson Wahjoedi (2001).

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan :

r_{xy}	- Koefisien Korelasi antara x dan y
$\sum xy$	= Jumlah data x dan y
$\sum x$	- Jumlah data x
$\sum y$	- Jumlah data y
$\sum x^2$	- Jumlah data x^2
$\sum y^2$	- Jumlah data y^2
n	- Jumlah sampel
r	- Korelasional

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian rerata hitung dan standar deviasi data penelitian disajikan sebagai berikut :

Variabel	N	Mean	Std.Dev	Min	Max
Power Tungkai	17	157.52	9.91	145	178
Skor Kecemasan	17	34.11	5.64	21	43
Ketepatan Tendangan	17	18.94	1.47	16	21

Power Tungkai: Analisis diskriptif *power* tungkai diperoleh rerata hitung = 157.52, standar deviasi = 9.91, nilai minimum = 145 dan maksimum = 178.

Skor Kecemasan: Analisis diskriptif skor kecemasan penelitian diperoleh rerata hitung = 34.11, standar deviasi = 5.64, nilai minimum = 21 dan maksimum = 43.

Ketepatan Tendangan: Analisis diskriptif *Shooting* diperoleh rerata hitung = 18.94, standar deviasi = 1.47, nilai minimum = 16 dan maksimum = 21.

Sebelum dilakukan uji hipotesis maka terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat, normalitas. Hasil uji persyaratan sebagai berikut:

Variabel	N	Lint	Lhitung	Ket
Power Tungkai	17	0.206	0.18	Normal
Skor Kecemasan	17	0.206	0.08	Normal
Ketepatan Tendangan	17	0.206	0.19	Normal

Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji persyaratan dan hasilnya normal maka dilanjutkan dengan pengujian hipotesis. Hasil uji hipotesis sebagai berikut:

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan korelasi produk momen diperoleh seperti berikut $F_{hitung} = 4,21 > F_{tabel} 3,58$, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara *Power Tungkai*, kecemasan dengan ketepatan tendangan

peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 21 Tanjung Jabung Timur.

Hal analisis data diperoleh $F_{hitung} 4.21 > F_{tabel} 3.58$, sehingga dapat kita artikan bahwa hipotesis yang telah diajukan dapat diterima, bahwa terdapat hubungan antara *power* tungkai dan kecemasan dengan ketepatan tendangan sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 21 Tanjung Jabung Timur, berarti pemain sepakbola apabila ingin memiliki ketepatan tendangan hendaknya memperbaiki *power* tungkainya, serta pada saat melakukan tendangan mereka harus bisa mengontrol kecemasan mereka, karena dengan mengontrol kecemasan mereka kemungkinan untuk melakukan tendangan dengan tepat sasaran bias tercapai.

Hasil penelitian di atas juga memberikan informasi bahwa pelatih harus melakukan latihan latihan untuk meningkatkan kemampuan *power* tungkai yang dimiliki atlitnya, demikian juga latihan untuk mengontrol kecemasan atlitnya. Melakukan permainan sepakbola tidak terlepas dari kegiatan menendang, agar tendangan menjadi kuat dan keras harus dilakukan latihan secara khusus, sistimatis oleh seorang pelatih demikian juga dengan latihan mental.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya maka dapat dikatakan bahwa unsur kondisi fisik atau Kebugaran jasmani, yang paling berperan dalam melakukan aktivitas sepakbola adalah kekuatann otot tungkai pemain tersebut. Untuk itu dibutuhkan latihan yang ditujukan untuk menumbuhkan tenaga atau kekuatan otot yang dikhususkan dangan cabang olah raga sepakbola. Untuk mencapai prestasi itu langkah awal yang harus dilakukan adalah melatih kekuatan otot tungkai dengan cara menambah porsi latihan sedikit demi sedikit menambah beban kerja tetapi

tidak sampai melebihi batas-batas kemampuan tubuh.

Ketepatan Tembakan

Ketepatan adalah seseorang untuk mengendalikan gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenal dengan salah satu bagian tubuh Muhammad Sajoto (1988).

Definisi Istilah Ketepatan (Accuracy) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran, (<http://pengertian-kata.blogspot.com/2011/11/ketepatan-accuracy.html>).

Untuk memiliki ketepatan diperlukan latihan secara terus menerus.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol/ mengendalikan sesuatu agar dapat mengenai sasaran yang dituju. Jadi tembakan atau menendang bola dengan maksud memberikan atau mengoperkan bola pada teman sendiri, atau tendangan kearah gawang dapat dikategorikan sebagai kegiatan tembakan. Selain itu tendangan pemain belakang untuk mematahkan atau mengembalikan serangan dari lawan, tendangan khusus, misalnya : tendangan bebas, tendangan penalti, tendangan sudut, dan lain-lain juga dapat dikategorikan sebagai tembakan. Menendang bola dapat dilakukan dengan bermacam-macam cara yaitu : (1) Tendangan dengan kaki bagian dalam, (2) Tendangan dengan kura-kura kaki (*instep foot*), (3) Tendangan dengan kura-kura kaki bagian dalam (*inside-instep foot*), (4) Tendangan dengan kura-kura kaki bagian luar (*aut side foot*).

Dari sudut pandang penyerangan tujuan sepakbola adalah melakukan tembakan atau tendangan ke gawang.

Pemain sepakbola harus mampu melakukan gerakan menendang bola dengan baik sesuai dengan bagian kaki yang akan digunakan. Sebuah tendangan atau tembakan yang bagus harus bisa menjangkau gawang dari berbagai sudut dan posisi di lapangan. Teknik ini biasa digunakan seorang pemain untuk dapat mencetak gol ke gawang musuh. Apabila sebuah tim menghadapi lawan yang memiliki pertahanan yang solid, maka tembakan atau tendangan merupakan jalan satu-satunya bagi sebuah tim untuk dapat menembus pertahanan tersebut.

Dari penjelasan di atas penulis menyimpulkan bahwa *shooting* dalam sepakbola adalah suatu usaha untuk memasukkan bola ke dalam gawang dengan cara menendang bola tersebut menggunakan kaki untuk memperoleh kemenangan.

Sepakbola

Menurut Scheuneman, (2008) Sepakbola adalah permainan yang sederhana. Kendati demikian sepakbola mempunyai banyak aspek atau bagian yang masing-masing perlu diberikan perhatian khusus. Ibarat permainan *puzzle*, sepakbola terdiri dari banyak kepingan *puzzle*. Bagian-bagian ini perlu disatukan sehingga menjadi suatu gabungan yang utuh. Upayah untuk menyatukan aspek-aspek tersebut berada ditangan pelatih.

Dalam permainan sepakbola setiap individu pemain memiliki peranan rangkap, seorang pemain sepakbola harus memenuhi syarat baik sebagai individu maupun sebagai anggota tim, artinya sebagai individu pemain harus menguasai teknik dasar bermain bola yang baik, seperti yang dikemukakan Mielke Danny (2007) bahwa meggiring bola (*dribbling*), menimang bola (*juggling*) mengoper (*pasing*), menghentikan bola (*trapping*),

menyundul bola (*heading*), lemparan ke dalam (*throw -in*), gerak tipu, merampas bola, teknik-teknik menangkap dan menepis bola bagi penjaga gawang adalah bagian dari teknik dalam permainan sepakbola secara keseluruhan.

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain, sebelas pemain mempunyai tujuan yang sama yaitu memenangkan pertandingan. Keterampilan yang dimiliki pemain baru ada manfaatnya jika digunakan untuk kepentingan tim. Karenanya pemain harus mengerti dan paham sistem-sistem yang dipakai dalam permainan sepakbola, formasi dalam permainan sepakbola adalah cara penempatan, ruang gerak, dan pembagian tugas dari setiap pemain dengan posisi yang ditempatinya, hal itu digunakan pada saat melakukan penyerangan maupun pertahanan. Menurut Djezed, Z. (2005) bahwa masing-masing regu dalam bermain sepakbola, tujuannya adalah berusaha untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menghindari kemasukkan dari serangan lawan.

Menurut Mielke, Danny (2007) Olahraga sepakbola dimainkan di atas lapangan yang rata dan berbentuk persegi panjang. Ukuran lapangan sepakbola adalah 90-110 meter dan lebar 45-90 meter, yang dibatasi oleh garis selebar 12 sentimeter serta dilengkapi dengan dua buah gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter. Di belakang gawang diberi jaring ini gunanya agar jelas terlihat apakah bola masuk atau tidak, dan di depan gawang terdapat garis gawang 18,30 meter. Garis penalti sejauh 16,47 meter dan panjangnya 40 meter. Bola yang dipakai terbuat dari kulit atau sejenis dengan berat antara 14-16 ons.

Dalam permainan sepakbola digunakan bola yang terbuat dari kulit, dan dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu dua hakim garis. Permainan berlangsung dalam dua babak yang masing - masing babak berlangsung dalam 45 menit dan diantara dua babak diselingi dengan istirahat selama 15 menit.

Untuk memperoleh kemenangan, masing-masing harus menguasai teknik dasar sepakbola dan harus bisa bermain dengan tim tanpa menguasai teknik dasar dan kerja sama yang baik didalam tim tidak akan tercapai suatu kemenangan.

Ketentuan utama dalam sepakbola adalah para pemain dilarang keras menggunakan tangan saat permainan sedang berlangsung Salim Agus, (2008). Pemain yang diperbolehkan untuk menggunakan tangan Cuma pemain yang berposisi sebagai penjaga gawang atau kiper itupun terbatas pada daerah yang persegi yang ada di sekitar gawang (kotak penalti) yang dijaganya. Tindakan pemain yang menggunakan tangan selain penjaga gawang untuk menyentuh bola ini disebut *handsball*.

Durasi permainan adalah 90 menit dengan dibagi menjadi dua babak yang masing-masing babak berdurasi 45 menit. Setelah menjalani 45 menit pertama dan sebelum masuk 45 menit kedua diberi waktu istirahat selama 15 menit. Jeda waktu ini disebut dengan istilah *turun minum*. Wasit akan menambahkan waktu yang hilang dalam pertandingan disaat-saat akhir pertandingan disetiap babak yang hilang disebabkan tindakan penghentian waktu, hal ini populer dengan istilah *injury time*.

Pada sistim pertandingan tertentu, yang mengharuskan munculnya tim pemenang namun pertandingan tersebut berakhir imbang (*draw*), maka diberikan waktu tambahan (*extra-time*)

selama setengah jam yang terbagi dalam 2 x 15 menit. Jika dalam waktu tambahan itu skornya juga tidak berubah maka hasil pertandingan akan diputuskan melalui babak *adu tendangan penalty*.

Pemain sepakbola harus mengetahui teknik dasar permainan sepakbola. Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah (<http://karodalnet.blogspot.com/2012/10/teknik-dasar-bermain-sepak-bola.html>) :

- a) Menendang Bola (*Kicking*), menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan/mengoper (*passing*), dan menembak kearah gawang (*shooting*).
- b) Mengumpan/Mengoper (*Passing*), *passing* adalah seni memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain Mielke Danny (2007). *Passing* membutuhkan banyak teknik, dengan *passing* yang baik, pemain akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan. Adapun bentuk-bentuk *passing* antara lain: (a) *Passing* menggunakan kaki bagian dalam, (b) *Passing* menggunakan punggung kaki, (c) *Passing* menggunakan kaki bagian luar.
- c) Tembak (*Shooting*), Mielke Danny (2007) menyatakan bahwa seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik tembakan (*shooting*) tersebut yang memungkinkan untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan.

Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan shooting berkali-kali menggunakan teknik yang benar.

Cara melakukan *shooting* yaitu mendekati bola dari arah yang sedikit menyamping. Usahakan langkah tetap pendek-pendek dan cepat. Teknik ini memungkinkan melakukan penyesuaian dan menempatkan kaki yang tidak digunakan untuk menendang sebagai tumpuan pada tempat yang tepat. Tempatkan kaki yang dijadikan tumpuan kira-kira satu langkah di samping bola, dengan ujung kaki menghadap ke gawang. Tariklah kaki yang digunakan untuk menendang ke belakang dengan ditekuk kira-kira 90 derajat. Ayunkan kaki tersebut ke depan untuk menyentuh bola. Pada saat persentuhan, lutut, tubuh dan kepala harus sejajar dengan bola. Pergelangan kaki terkunci dan ujung kaki menghadap ke bawah. Lanjutan kaki ayunan kaki mengikuti garis lurus ke arah tendangan. Pertahanankan ujung kaki tetap lurus sampai kaki mendarat ke tanah. Momentum tendangan harus membawa tubuhmu maju ke depan melebihi titik persentuhan ketika mendaratkan kaki yang digunakan untuk menendang.

d). Menggiring Bola (*Dribbling*), Mielke Danny (2007) menyatakan bahwa *dribbling* dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan. *Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola, saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap

melakukan operan atau tembakan. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus – putus atau pelan, oleh karenanya bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Ada beberapa cara melakukan *dribbling* yaitu: (a). *Dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam, (b). *Dribbling* dengan sisi kaki bagian luar, (c). *Dribbling* menggunakan punggung kaki.

Hakekat Power Tungkai

Menurut Arsil (1999) *Power* adalah merupakan hasil perkalian dari kecepatan maksimum dengan kekuatan maksimum. Sedang menurut Harsono (1998) *Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang sangat cepat sementara itu menurut Muhammad Sajoto (1988) *Power* adalah kemampuan melakukan gerakan secara *explosive*.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *Power* adalah suatu kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikatakan bahwa *Power* tungkai adalah kemampuan tungkai untuk mengatasi beban/tahanan dengan kuat dan cepat dengan kontraksi tinggi. Dalam cabang olahraga sepakbola *Power* tungkai sangat dominan dibutuhkan terutama dalam pelaksanaan menendang bola. *Power*

tungkai dapat dilihat pada saat seorang pemain melakukan tendangan dimana pelaku harus melakukan tendangan kuat dan cepat kearah sasaran.

Kecemasan

Singgih, D. Gunaesa (2004) kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tak aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar. Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan atau prestasi. Budiarjo dkk. (1987) menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan tertekan dengan sebab atau tidak adanya sebab yang dimengerti, kegelisahan hamper selalu disertai dengan gangguan sistem syaraf otonom dan disertai rasa mual. Lebih lanjut dikatakan bahwa kecemasan adalah perasaan yang dapat mengurangi bahkan meniadakan potensi yang dimiliki oleh atlet karena kecemasan merupakan perasaan tak berdaya dan perasaan tekanan tanpa sebab yang jelas."

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi yang ditandai dengan adanya gejala beban psikologis berupa ketegangan, ketakutan, stress, perasaan tertekan, kegelisahan, kekhawatiran, frustrasi dan konflik batin yang tidak dimengerti penyebabnya.

Seorang pemain yang mengalami perasaan cemas yang berlebihan dalam menghadapi suatu kegiatan dapat menyebabkan rasa percaya diri menurun dan tingkat konsentrasinya menjadi berkurang. Menurut Kartini Kartono, (1981) apabila seorang atlet menghadapi kecemasan dan tidak dapat mengatasinya secara positif, maka satu bagian otaknya akan merangsang saraf *simpatikus* membuat denyut jantung

berdenyut lebih cepat dan pembuluh darah mengkerut. Apabila rangsangan terhadap saraf tersebut dapat tersalur melalui aktivitas, kemungkinan orang dapat menjadi tenang dan denyut jantung kembali normal.

Gejala kecemasan bermacam-macam bentuknya biasanya seseorang cenderung terus-menerus merasa khawatir akan keadaan buruk yang akan menimpa dirinya, cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi. Seorang atlet yang mengalami kecemasan cenderung mengalami keringat berlebihan (bukan karena olahraga), jantung berdenyut ekstra cepat, dingin pada tangan atau kaki, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, cepat merasa lelah, tidak mampu relax, sering terkejut, menggoyang-goyangkan kaki dan lain-lain Singgih D. Gunarsa (1996). Lebih lanjut diungkapkan bahwa dalam olahraga beberapa penyebab timbulnya kecemasan adalah situasi pertandingan antara lain; (1) Adanya tingkatan keterlibatan diri yang tinggi, (2) Perasaan dilihat oleh orang lain, (3) Antisipasi ketakutan akan kegagalan, (4) keadaan mengetahui penampilannya menurun, dan (5) kehilangan kepercayaan diri karena gagal dalam pertandingan sebelumnya. keadaan tempat pertandingan, fasilitas, penerangan, makanan, cuaca, latihan kurang dan lain-lain.

Salah satu cara mengatasi kecemasan yang dialami seseorang menurut Suhadi (1996) adalah; (1) melakukan penguluran pada seluruh otot besar dan pelepasan dengan masase pada otot tangan, kaki, perut, punggung, muka dan otot leher, (2) melakukan pernapasan dengan mengambil napas dalam-dalam dan mengeluarkannya pelan-pelan, (3)

lakukan ditempat tenang, posisi badan rilek.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai bahwa: Terdapat hubungan *Power* tungkai, kecemasan dengan ketepatan tendangan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 21 Tanjung Jabung Timur.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: FIK UNP. 1999.
- Batty, Eric. Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan. Bandung: Pionir Jaya. 2011.
- Budiarjo. Dkk. Kamus Psikologi. Semarang: Dahara Prize. 1987.
- Cholik, Mutohir Toho. Grido Dimensi Pedagogik Olahraga, Malang: Wineka Media, 2011.
- Djezed, Z. Teknik Taktik Dan Situasi Dasar Sepakbola. Fakultas Ilmu Keolahragaan Padang. 2005.
- Harsono. Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta. 1998.
- <http://karodanet.blogspot.com/2012/10/teknik-dasar-bermain-sepakbola.html>.
- <http://pengertian-kata.blogspot.com/2011/11/ketepatan-accuracy.html>.
- Kartini Kartono. Gangguan-gangguan Psikis. Bandung: Sinar Baru. 1981.
- Mielke, Danny. Dasar-dasar Sepakbola. Bandung : Pakar Raya. 2007.
- Mochammad Sajoto. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud Ditjen Dikti. 1988.
- Nurhasan. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Depdiknas. Ditjen Pendidikan Dasar dan

- Menengah. Ditjen Olahraga. Jakarta. 2001
- Salim, Agus. Buku Pintar Sepakbola. Bandung: Nuansa. 2008.
- Scheunemann, Timo. Dasar Sepakbola Modern. Malang: Dioma. 2008.
- Singgih, D. Gunarsa. Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia. 2004.
- Suhadi. Olahraga Majalah Ilmiah. Cara Mengatasi ketegangan-kecemasan dalam Menghadapi Pertandingan Bola Voli. Olahraga Edisi 2. Tahun II Agustus. 1996.
- Syafrudin. Pengantar Ilmu Melatih. Padang : FPOK IKIP. 1992.
- Undang-undang RI no. 3 th. 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Biro Humas & Hukum Kemenegpora RI., 2009.
- Wahjoedi. Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT. Raja Grafindo persada. 2001.